



明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>

# 2024

## 2月

## 3月

# 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：香港仔田灣郵田澤樓  
6-10 號地下



電話：2538 7777



Whatsapp：5592 8623



傳真：2873 5552



電郵：[seabn@caritassws.org.hk](mailto:seabn@caritassws.org.hk)

出版日期：2024年2月

印刷數量：550份

督印人：陳淑嫻(高級督導主任)

工作團隊：何天恩、陳文傑、陳家豪、  
劉敏行、郭芊彤、郭煒淇、  
張芷琪、周智華、鍾鑽琪、  
朱熙汶、黃惠紅、林玩音

## 農曆新年斷捨離-垃圾收費齊準備

明愛中區長者中心 社工

陳煒坊 姑娘

臨近新年，當然要去舊迎新，不仿藉著大掃除的機會將家中不必要的物品都「斷捨離」，為2024年8月實施「都市固體廢物收費（垃圾收費）」做好準備。

政府將於2024年8月實施「都市固體廢物收費（垃圾收費）」，根據政府於2023年9月發佈的消息，有關垃圾收費將會按「污染者自付」原則，對全港所有界別棄置的垃圾按量收費。屆時根據「按袋收費」原則，市民必需使用指定垃圾袋丟棄垃圾，指定垃圾袋預計可在超級市場、便利店、郵局和自動售賣機等數千個銷售點購買，並分為介乎3公升至100公升共九種容量，收費為每公升\$0.11；而無法放在指定垃圾袋裡的大型垃圾，則要貼上指定標籤，每件劃一收\$11；如果不按法例要求棄置垃圾，將被拒收或當作亂拋垃圾。

以下分享一些有關斷捨離的原則和技巧：

### 斷捨離三大原則

1. **斷絕不需要的東西**：當初為什麼會買？不要老是想「以後」再使用，而是注重於現在。
2. **捨去多餘的事物**：為什麼會想要囤積？淘汰舊的或重複的物品，不要讓相同的物品佔用空間。
3. **離開對物品的執著**：為什麼會對物品產生情感？不要留戀或捨不得，用不到就淘汰或贈送他人。

### 斷捨離五大技巧

1. 判斷物品是不是必要
2. 物品「現在有沒有在用」
3. 順手整理各種空間與角落
4. 習慣贈送、轉賣、捐獻與資源回收
5. 自行設定期限

因此，鼓勵大家把握今年大掃除的機會整理家中的物品進行斷捨離，以減少垃圾收費的開支。



# 特別計劃報道



## 老有所為活動計劃：悠遊香港仔

### 兩年計劃完滿結束

老有所為活動計劃 - 悠遊香港仔所有活動經已完滿結束，並於1月9日舉辦了成果分享會。一班長者義工經歷了兩年的培訓、實戰及不斷嘗試，已順利完成帶領4次公眾導賞團及製作了3條南區特色的影片。他們打破各種條條框框，勇於嘗新，發展潛能，相信社區人士都感受到何謂「活到老，精彩到老」！



立即訂閱  
YOUTUBE  
頻道  
觀賞影片



多謝支持!





2024-2025年度  
長者會員/護老者及義工

# 續會及新會員入會安排




中心職員將會陸續致電各位有效會員  
請耐心等待電話聯絡，再來中心辦理手續

中心將於3月1日(星期五)開始陸續致電長者會員、護老者會員及義工會員進行續會，會藉有效期將由2024年4月1日至2025年3月31日，詳情如下：

1. 長者會員必須年滿 60 歲或以上，不限居住地址；
2. 長者會員2024-2025年度的會費\$21；護老者會員及義工會員會藉費用全免；
3. 護老者會員並不設年齡限制，但需照顧60歲或以上長者；
4. 如有資料更改(例如住址、電話)，請於收到職員聯絡時告知，以便更新資料；
5. 在收到職員聯絡並確認資料續會後，屆時可帶備舊會員證，於中心開放時間內親臨簽署及繳費；
6. 新會員必須帶備身份證、相片一張及住址證明辦理入會手續；
7. 如遺失會員證，需繳付\$5作補領費。

 明愛香港仔長者中心 (會員證) 會員證編號：ABN0		
姓名：駱修悠	性別：女	
出生日期：XX-XX-XXXX		
有效年度 (以中心蓋印為準)		
 24	2024-25	2025-26
中心電話：2538 7777		

會員證

 明愛香港仔長者中心 (護老者) 會員證編號：ABN0		
姓名：戶例森	性別：男	
出生日期：XX-XX-XXXX		
有效年度 (以中心蓋印為準)		
 24	2024-25	2025-26
中心電話：2538 7777		

護老者證

 明愛香港仔長者中心		
義工證		
義工編號：ABN0		
姓名：喬邦仁		
性別：男		
有效年度  24	24-25	
中心電話：2538 7777		

義工證

# 義工發展服務

## 幹事會資訊

各位幹事會成員：

每月一次舉行中心幹事會會議，共商中心政策及會員服務，代表眾會員發表意見，大家記得來開會啦！

日期	時間	地點
2月23日(星期五)	下午 2:30 - 4:00	本中心
3月22日(星期五)		

負責職員：何天恩先生

## 義工招募：手機諮詢站

隨著智能手機的普及，長者在生活上似乎越來越多機會運用到手機。中心自上年起設立手機諮詢站，協助區內有需要長者。我們希望招募更多義工，協助擔任諮詢大使，讓更多長者得益，協助他們和時代無縫接軌。

服務時段：每個月的第一個星期六

服務時間：上午 9:30-11:30

服務地點：本中心

服務對象：對於智能手機使用有疑難的區內長者

如各位希望為區內長者出一分力，歡迎向郭芊彤姑娘查詢或了解更多。

## 義工凝聚活動：芬蘭木棋

內容：訓練參加者手腦協調的運動，同時亦強調團隊合作的精神

日期：3月8日(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

費用：全免

名額：10人

對象：中心義工

負責職員：周智華先生







# 運動班系列

負責職員：周智華先生

## 肌筋膜伸展運動班

內容：透過肌筋膜伸展運動，伸展筋膜與肌肉，激活筋膜及肌肉的運作效能，紓緩纏套、沾黏、激痛點、肌筋膜疼痛症候群等問題有效提升生活質素。

日期：2月6·20·27日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$120

名額：12人

備註：1)人數足夠12人才會開班，報名截止日期為2月2日下午5點前  
2)如日期有任何更改，請以周生最新的通知為準

## 紗巾舞動班(2月)

內容：透過舞蹈以增強心肺功能，並增加其協調及靈活性及改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：2月6·20·27日(逢星期二)

時間：上午10:40 - 11:40

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$135

名額：12人

備註：1)人數足夠12人才會開班，報名截止日期為2月2日下午5點前  
2)如日期有任何更改，請以周生最新的通知為準



# 認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒「」老友記!

負責職員：郭煒淇姑娘

## 腦朋友 – 認知評估服務

內容：想了解自己的認知狀況、大腦健康知識及相關資源，歡迎聯絡中心社工進行認知評估。

日期：2024年2月至2024年3月

時間：請聯絡煒淇姑娘預約時間

地點：本中心 / 電話形式

對象：懷疑有認知退化的長者或其照顧者

費用：全免



## 鬥智鬥力-益智遊樂場

內容：透過與參加者一同玩各種健腦遊戲及健腦運動，和大家一同動動腦筋解解悶，及學習各種不同的健腦方法。

日期：2月2日(星期五)及

3月1日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

名額：10人

對象：懷疑/確診認知障礙症之長者、或懷疑有認知退化之長者(需經中心社工評估)



## 腦當憶壯 – 健腦樂園

內容：透過各種健腦運動及遊戲，刺激腦部，強化認知功能。

日期：2月1日至3月28日

(逢星期一、二及四)

時間：上午 9:30 - 10:30

(逢星期一、二及四)；

下午 3:00 - 4:00(逢星期一)

地點：本中心

對象：懷疑/確診認知障礙症之長者  
(需經中心社工評估)

費用：全免

名額：12人



## 腦字典 - 平安三寶

內容：人生最重要是平安，來到人生另一個階段，一齊來透過互動活動認識「平安三寶」！

日期：2月2日(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：社區人士及中心會員

費用：全免

名額：15人



# 照顧者資訊站

## 恆常化下的「社區券」服務

大家有在新聞聽過「長者社區照顧服務券」（又稱社區券）嗎？最近政府宣佈「長者社區照顧服務券」恆常化，恆常化下，大家又知不知道服務上有什麼轉變？

社區券的計劃目的是讓合資格的長者因應個人需要，在坊間購買選擇合適的照顧服務，支援他們繼續居家安老。社署會按照持券人家庭的負擔能力資助 60 至 95% 不等，讓長者可以用更優惠的價格購買服務。

可以購買的服務項目包括：(項目眾多不能盡錄)

中心為本服務	家居為本服務	其他服務
<ul style="list-style-type: none"><li>● 全日制 / 半日制日間照顧服務</li><li>● 接送服務 (往返中心與住所)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 復康運動</li><li>● 護理服務</li><li>● 膳食服務</li><li>● 日間到戶看顧</li><li>● 家居環境安全評估及改善建議</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 住宿暫託服務</li><li>● 言語治療服務</li><li>● 軟餐 (附加於日間中心服務/膳食服務)</li></ul>

\* 可選擇 (一) 中心為本 (全日或部分時間)；(二) 家居為本；及 (三) 中心為本及家居為本的混合模式

### 申請資格：(有興趣申請可以詢問長者的負責個案社工)

1. 在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及 / 或院舍照顧服務
2. 正於社區居住而未有使用資助社區照顧服務的長者

### 恆常化後的轉變：

- ▶ 可受惠人數增加
- ▶ 社區券的適用範圍擴展至輔助科技產品租借服務
- ▶ 可同時向兩個認可服務單位選購服務
- ▶ 推出「長者服務券資訊系統」，讓社區券持有人通過系統實時查閱社區券的使用狀況及搜尋認可服務單位，並下載每月服務時間表，以便他們依時接受服務



長者社區照顧  
服務券  
Community Care Service  
Voucher for the Elderly

資料來源：[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat\\_commcare/pccsv/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_commcare/pccsv/)



# 護老者支援服務

## 年年有魚

內容：邀請護老者一起利用利是封製作魚掛飾，共度歡樂的時光！

日期：2月6日(星期二)

時間：上午 10:45 - 11:45

地點：休閒閣

名額：10人

對象：所有護老者

費用：**\$10**

備註：參加者可**自備軟身利是封 10 個**

負責職員：鍾鏗琪姑娘



## 減壓鬆一鬆：魚躍龍門慶新春

內容：邀請護老者共同製作新春掛飾共慶新春，透過手工達致放鬆專注的狀態，從而釋放護老者壓力和情緒。

日期：2月8日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10人

對象：所有護老者

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘



## 護士諮詢站(2月)

內容：透過護士為長者及護老者提供個別諮詢服務，讓他們更了解自己的身體狀況及長期病患，並加強他們管理藥物的能力

日期：2月20日(星期二)

時間：上午 9:30-下午 2:30

地點：本中心

費用：**\$20**

名額：6人(社工會先進行評估)

負責職員：陳文傑先生

## 護士講座 - 預防關節痛(二)

內容：由護士以講座形式，向護老者介紹骨質疏鬆與預防關節痛的知識及防跌貼士。

日期：2月20日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：休閒閣

費用：全免

對象：中心護老者優先

名額：20人

負責職員：陳文傑先生

## 藥物諮詢站(3月)

內容：邀請藥劑師協助管理藥物，提升護老者管理自己或長者健康的能力

日期：3月7日(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 5:00(每節約 45 分鐘)

地點：本中心

對象：年長護老者

費用：全免

名額：6人(社工會先進行評估)

負責職員：劉敏行姑娘



## 護老者大會

內容：凝聚同行護老者、資訊分享及活動報名

日期：3月13日(星期三)

時間：下午 3:30 - 5:00

主題：**自我關顧+護老者嘉許禮**

對象：所有護老者

地點：本中心

費用：全免

名額：不限

負責職員：陳家豪先生、劉敏行姑娘、  
鍾鏗琪姑娘



### 食得好·無煩惱

內容：與護老者一起探索體弱長者飲食的困難及需要

日期：3月14日(星期四)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：6人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



### 骨質密度測試

內容：美國雅培註冊護士為護老者進行測試，評估患骨質疏鬆的風險

日期：3月15日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:25(按時段進行)

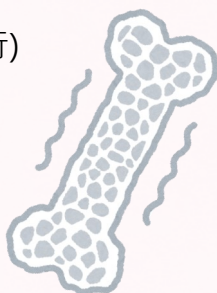
地點：本中心

費用：全免

對象：護老者優先

名額：30人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



### 週六喘息站

內容：打造護老者喘息空間，護老者能喘息站開放時間內進來享用點心和飲料，並在指定時間參與減壓活動，在聚會中共同分享照顧近況，了解護老者資訊。

日期：3月16日(星期六)

開放時間：上午10:00 - 中午12:00

活動時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

費用：全免

名額：10人

對象：有特別需要支援護老者優先參加活動

負責職員：劉敏行姑娘

### 樂·飪-簡易糕 GO

內容：與護老者一起製作簡易小蛋糕

日期：3月18日(星期一)

時間：下午2:15 - 4:00

對象：所有護老者

地點：本中心

費用：\$40

名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

### 樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心或在家中看顧長者，減輕照顧壓力。

服務範圍：田灣區

服務性質：在中心或在家中看顧長者  
(如未能到中心)

服務時間：星期一至星期五  
(上午9:00 - 下午5:00)

服務對象：60歲或以上長者，適合群體活動

申請手續：護老者可於使用服務前7天致電中心預約。如屬第一次申請服務，需親臨中心或社工上門評估。

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘



# e健樂活動

負責同事：張芷琪姑娘

## 毛巾操運動班

日期：5/3, 12/3,  
19/3, 26/3(二)

時間：下午2:15-3:15(A班)  
下午3:30-4:30(B班)

地點：本中心(休閒閣)

名額：各12人

## 瑜伽球運動班

日期：1/3, 8/3, 15/3  
22/3(五)

時間：下午2:15-3:15(A班)  
下午3:30-4:30(B班)

地點：本中心(休閒閣)

名額：各12人

新  
年  
快  
樂

日期：15/3及22/3(五)  
時間：上午9:30-11:30

內容：親手製作彩繪水晶燈，  
製作獨一無二的藝術品。

地點：本中心(休閒閣)  
名額：10人

彩繪水晶燈製作

日期：25/3(一)  
時間：下午2:30-3:30  
內容：由盈愛.笑容基金有限  
公司教育主任講解口腔健康  
與認知障礙症的關聯，並學  
習預防口腔問題的方法。

地點：本中心  
名額：30人

齒齒保健講座



日期：18/3(一)  
時間：下午2:30-5:00  
內容：透過手機進行心房顫動檢  
查，以讓大家了解自己的心臟健  
康情況。

地點：本中心  
名額：10人

心房顫動測試

日期：20/3(三)  
時間：下午2:30-5:00  
內容：使用體脂磅，以量度身體  
的脂肪率、水份率、肌肉量內臟  
脂肪等指數。

地點：本中心  
名額：5人



體脂檢查



以親身、WHATSAPP或電話向職員登記報名，  
並必須收到職員回覆作實為準。



# 送兔迎龍 2024

## 新春團拜

日期：2024年2月27日（二）

時間：下午2:00－4:00

地點：明愛賽馬會香港仔公眾會堂

內容：開運大抽獎、新春遊戲、  
醒獅、樂器表演...

對象：會員，護老者

名額：150人

費用：\$30

活動於1月24日開始報名

截止報名日期：2月21日

負責同事：陳先生(細陳生)及周先生

# 特別活動全面睇

## 藥物諮詢站 (2月)

內容：邀請藥劑師一對一協助管理藥物，提升會員管理自己或長者健康的能力。

日期：2月1日(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 5:00 (一節約 60 分鐘)

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員 名額：6人

負責職員：周智華先生



## 退而不休分享會

內容：介紹不同國家的退休生活及方式，以及嘗試分析退休後的角色轉變，以及如何適應退休生活。

日期：2月2日(星期五)

時間：上午 11:15 - 中午 12:00

對象：會員及 55-59 歲社區人士

地點：本中心

費用：全免 名額：15人

負責職員：陳家豪先生

## 長幼樂融融(1)

內容：由英皇書院同學會小學第二校的師生與中心會員交流互動、唱歌、新春表演及拍照。

日期：2月3日(星期六)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員 名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 樂齡科技社區講座-善用出行輔具

內容：介紹並展示新型樂齡科技中的出行輔具並讓銀齡長者體驗使用。

日期：2月6日(星期二)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員 名額：25人

負責職員：周智華先生

## 長幼樂融融(2)

內容：由番禺會所華仁小學的師生與中心會員交流互動、唱歌、話劇表演.....

日期：2月7日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:15

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員

名額：15人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 週六卡拉 OK

內容：讓會員自由歌唱時代曲/粵曲的卡拉 OK 時段，認識志同道合的朋友。

	日期
粵曲	2月17日、3月9日
時代曲	3月2日、3月23日



時間：上午 9:30 - 中午 12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員

名額：每節 16人

備註：請自備音樂光碟

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 長幼有聚

內容：透過聚會、手工及魔術等，介紹不同國家的風土文化，西方的遊戲等等，增進會員對各方面的認識及興趣，亦能促進彼此長幼間的溝通與關懷。

日期：2月3、17、24日(星期六)

3月16、23日(星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節 15人

負責職員：周智華先生



### 樂齡科技流動體驗站

內容：展示醫、食、住、行四個主題的樂齡科技產品，並讓長者體驗使用。

日期：3月1日(星期五)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：長者會員及銀齡長者 名額：25人

負責職員：周智華先生

### 愛心剪髮

內容：由港鐵義工為會員提供定期理髮服務，保持個人整潔及衛生。

日期：3月5日(星期二)

時間：上午 9:00 - 下午 1:00

地點：休閒閣

費用：全免

對象：長者會員 名額：64人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

備註：1. 請務必於剪髮前一天洗頭。

2. 按預約時間進行，請大家耐心等待。



### 1-3 月生日會

內容：由妍慧組義工與 1-3 月生日的會員慶祝生日，一起唱生日歌、玩小遊戲及享用小食。

日期：3月8日(星期五)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：1-3 月生日長者會員

費用：\$30 名額：30人

負責職員：鍾鎧琪姑娘



### 眾心行善-耆青同樂日

一班天主教喇沙會張振興伉儷書院的中學生將會帶同時下年青人的新興玩意，與長者玩樂交流，同時透過跨代交流活動促進長幼共融。

日期：3月14日(四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心

費用：全免

名額：12人

負責職員：郭芊彤姑娘

# 專題例會

負責職員：  
鍾鎧琪姑娘

日期	主題	主題內容	地點	對象	時間
2月1日 (星期四)	身心斷捨離 垃圾徵費	由明愛香港仔綜合家庭服務中心的職員講解垃圾徵費內容、實施時間表，讓大家都足夠時間清理家居垃圾。	本中心	長者會員/ 護老者/ 中心義工	上午 9:30- 10:30 (主題講座)  上午 10:30- 10:45 (中心活動宣 傳及報名)
2月22日 (星期四)	「蟲」此不再 家居清潔	在大家趕於垃圾徵費前清理家居垃圾，同時也會發現一些蟲患出現在家中，對於這些蟲患感到手足無措。由有經驗的滅蟲公司職員轉授幾招給大家啦！			
3月7日 (星期四)	正視壞心情	無論你是退休人士、照顧者、還是被照顧者，在面對生活上各種壓力和問題，例如子女移民、喪親、患病等，你和我都經歷過不開心，但怎樣分辨不開心和抑鬱症呢？本次例會和你一起拆解抑鬱迷思，正視自己的壞心情。			
3月21日 (星期四)	鼠鼠出沒注 意	由食物環境衛生署的職員講解改善環境衛生及防治蟲鼠的重要性！			

# 痛症舒緩服務

負責職員：陳文傑先生

## 中醫服務

自 2023 年 12 月開始有以下服務改動：

- 由於本年度中心資助有限，因此由 2023 年 12 月起首次應診人士，將改為首 3 次應診可獲得資助
- 如曾經使用資助服務、但超過一個月未有覆診的服務使用者，則會沿用新政策（即累計最多 3 次資助服務）；已於 2023 年 12 月前使用過資助服務、而服務提供前一個月內仍有覆診之服務使用者則不受影響
- 服務對象為護老者會員優先，如有會員有特別需要，請聯絡職員

內容：由註冊中醫師為護老者提供內科應診及針灸服務，以助他們舒緩痛症及調理身體。

日期：2 月 21、2 月 28 日、3 月 13 日、3 月 27 日（星期三）

時間：上午 9:00 - 下午 5:00      地點：本中心

對象：中心護老者優先

	費用		
針灸	首三次應診 \$150	第四次起 \$200	如只問診無須針灸或配藥， <u>收費\$60/次</u>
內科應診服務 (包三日藥)	首三次應診 \$150	第四次起 \$250	



# 長者代購服務

負責職員：鍾鎧琪姑娘

## 白米

中心將會協助服務使用者代購「泰國金雙龍米」，以回應長者在社區上的需要，詳情如下：

重要日子	
每月 1-15 日	登記時段(請帶同會員證及訂金到接待處辦理) 金雙龍米每 1 包(2 公斤) \$22
每月最後星期一至五	取貨時段 (星期一至五 上午 9:00-下午 5:00)

## 長者健康飲品

奶粉種類	登記日期	領取日期	時間
雅培 <u>金裝加營素 (\$173/罐)</u> 、 <u>低糖加營素 (\$178/罐)</u> 、 <u>怡保康 (\$216/罐)</u>	2 月 19 日至 24 日 (星期一至六)	3 月 12 日 (星期二)	上午 9:30- 下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉(\$85/罐)</u>	5 月 20 日至 25 日 (星期一至六)	6 月 5 日 (星期二)	

## 購買安排如下：

登記時段 (按奶粉的登記日期)	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 帶備會員證到接待處<u>登記購買數量及付款</u></li><li>▶ 每位會員<u>最多可購買 4 罐奶粉</u>(不論類別)</li><li>▶ 如會員持他人之會員證代買，須在登記時通知中心職員以<u>作記錄</u></li></ul>
領取日	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ 會員<u>必須帶備會員證、登記紙及環保袋</u></li></ul>

星期日

星期一

星期二

星期三

**\*\*中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實。\*\***  
**休閒閣(休) 明愛賽馬會香港仔公眾會堂 2樓(香2)**

02月04日

02月05日

02月06日

02月07日

09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 14:30 - 15:30 田澤互助組  
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 10:40 - 11:40 紗布舞動班  
 10:45 - 11:45 年年有魚(休)  
 14:00 - 15:30 樂齡科技社區講座-  
 善用出行輔具

09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 11:30 Fitness Zone(休)  
 10:00 - 11:15 長幼樂  
 13:30 - 14:30 健體舞  
 15:00 - 17:00 鈎鈎織

02月11日

02月12日

02月13日

02月14日

年初二



年初三



年初四



09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 11:30 Fitness Zone(休)  
 13:30 - 14:30 健體舞  
 15:00 - 17:00 鈎鈎織

02月18日

02月19日

02月20日

02月21日

長者健康飲品訂購週(加營素)  
 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

長者健康飲品訂購週(加營素)  
 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班  
 09:30 - 14:30 護士諮詢站  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 10:40 - 11:40 紗布舞動班  
 14:30 - 16:00 護士講座 -  
 預防關節痛(二) (休)

長者健康飲品訂購週(加營素)  
 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 11:30 Fitness Zone(休)  
 09:00 - 17:00 明療中  
 14:00 - 17:00 ehealth  
 15:00 - 17:00 鈎鈎織

02月25日

02月26日

02月27日

02月28日

09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班  
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)  
 10:40 - 11:40 紗布舞動班  
 14:00 - 16:00  
 送兔迎龍2024新春團拜(香2)

09:00 - 17:00 明療中  
 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)  
 09:30 - 11:30 Fitness Zone(休)  
 13:30 - 14:30 健體舞  
 15:00 - 17:00 鈎鈎織



# 中心活動一覽表

三	星期四	星期五	星期六
	<b>02月01日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:45 專題例會 (身心斷捨離垃圾徵費) 10:00 - 17:00 藥物諮詢站(2月)	<b>02月02日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂- 新春光雕製作(休) 10:00 - 11:00 腦字典-平安三寶 11:15 - 12:00 退而不休分享會 14:30 - 15:30 益智遊樂場	<b>02月03日</b> 09:30 - 11:30 手機諮詢站 10:00 - 11:30 長幼樂融融(1) 14:30 - 15:30 長幼有聚
	<b>02月08日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:30 - 15:30 減壓鬆一鬆: 魚躍龍門慶新春	<b>02月09日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休)	<b>02月10日</b> <b>年初一</b> 
	<b>02月15日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<b>02月16日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:30 - 16:00 護老同行互助小組	<b>02月17日</b> 09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 14:30 - 15:30 長幼有聚
	<b>02月22日</b> <b>長者健康飲品訂購週(加營素)</b> 09:30 - 10:45 專題例會 (「蟲」此不再家居清潔) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<b>02月23日</b> <b>長者健康飲品訂購週(加營素)</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:00 - 16:30 ehealth (評估) 14:30 - 16:00 幹事會會議	<b>02月24日</b> <b>長者健康飲品訂購週(加營素)</b> 09:30 - 12:00 週六喘息站 14:30 - 15:30 長幼有聚
	<b>02月29日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)		

星期日

星期一

星期二

星期三

**\*\*中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實  
休間閣(休)**

<b>03月03日</b>	<b>03月04日</b>	<b>03月05日</b>	<b>03月06日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30健腦樂園(休) 15:00 - 16:00健腦樂園(休)	09:00 - 13:00 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園 14:15 - 15:15 e健樂- 毛巾操運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-毛巾操運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zo 09:30 - 11:30 Fitness zone 13:30 - 14:30 健體舞 15:00 - 17:00 鈎鈎織織交
<b>03月10日</b>	<b>03月11日</b>	<b>03月12日</b>	<b>03月13日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30健腦樂園(休) 15:00 - 16:00健腦樂園(休)	<u>長者健康飲品領取日(加營養)</u> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 毛巾操運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-毛巾操運動班(B)(休)	09:00 - 13:00 e-fitness zo 09:00 - 11:30 e-fitness zo 09:00 - 17:00 明療中醫 13:30 - 14:30 健體舞 15:00 - 17:00 鈎鈎織織交 15:30 - 17:00 護老者大會
<b>03月17日</b>	<b>03月18日</b>	<b>03月19日</b>	<b>03月20日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30健腦樂園(休) 14:15 - 16:00 樂·飴-簡易糕GO 15:00 - 16:00健腦樂園(休) 14:30 - 17:00 e健樂-心房顫動測試	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 毛巾操運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-毛巾操運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zo 09:30 - 11:30 Fitness zone 15:00 - 17:00 鈎鈎織織交 14:30 - 17:00 e健樂-體脂
<b>03月24日</b>	<b>03月25日</b>	<b>03月26日</b>	<b>03月27日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30健腦樂園(休) 14:30 - 15:30 e健樂-智齒保健講座 15:00 - 16:00健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:15 - 15:15 e健樂- 毛巾操運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-毛巾操運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zo 09:30 - 11:30 Fitness zone 09:00 - 17:00 明療中醫 15:00 - 17:00 鈎鈎織織交 13:30 - 14:30 健體舞

**03月31日**

復活節





# 中心活動一覽表

	星期四	星期五	星期六
		<b>03月01日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:30 - 12:00 樂齡科技流動體驗站 14:15 - 15:15 e健樂-瑜伽球運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-瑜伽球運動班(B)(休) 14:30 - 15:30 益智遊樂場	<b>03月02日</b> 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 09:30 - 11:30 手機諮詢站
。 **			
	<b>03月07日</b> 09:30 - 10:45 專題例會 (正視壞心情) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 個別藥物諮詢 14:30 - 16:30 家友一腦 同樂日	<b>03月08日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 義工凝聚活動：芬蘭木棋 14:15 - 15:15 e健樂-瑜伽球運動班(A)(休) 14:30 - 16:00 1-3月生日會 15:30 - 16:30 e健樂-瑜伽球運動班(B)(休)	<b>03月09日</b> 09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK
ne(休) e 舞一舞(休)			
流會(休)			
	<b>03月14日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 食得好·無煩惱 14:00 - 16:30 眾心行善 - 耆青同樂日	<b>03月15日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂-彩繪水晶枱燈製作(休) 10:00 - 11:30 護老同行互助小組 14:15 - 15:15 e健樂-瑜伽球運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-瑜伽球運動班(B)(休) 14:30 - 16:25 護老者醫護工作坊：骨質密度測試	<b>03月16日</b> 10:00 - 12:00 週六喘息站 14:30 - 15:30 長幼有聚
ne ne (舞)			
流會(休)			
	<b>03月21日</b> 09:30 - 10:45 專題例會 (鼠鼠出沒注意) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<b>03月22日</b> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂-彩繪水晶枱燈製作(休) 14:00 - 16:00 護老義工重聚日 14:15 - 15:15 e健樂-瑜伽球運動班(A)(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議 15:30 - 16:30 e健樂-瑜伽球運動班(B)(休)	<b>03月23日</b> 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:30 - 15:30 長幼有聚
ne(休) e 舞一舞(休)			
流會(休) 檢查(休)			
	<b>03月28日</b> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<b>03月29日</b> <b>耶穌受難節</b> 	<b>03月30日</b> <b>耶穌受難節翌日</b> 
ne(休) e 舞一舞(休)			
流會(休)			

## 暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

天文台於中心開放或活動前 2 小時發出以下警告，請留意以下安排。

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black		T 1	L 3	▲ 8
中心/休閒閣 開放	✓	✓	9 時前 ✗	9 時後 ✓	✓	✓	✗
惜食堂	✓	✓	✗		✓	✓	✗
小組/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗		✓	✗	✗

## 中心服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理。SQS 共有 16 個標準項目，具體描述福利單位在管理和提供服務方面應達致的基本水平。在上期雙月刊為介紹了標準 12-14 項，今次就向大家介紹第 15-16 項：

標準 15	每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無需憂慮遭受責備，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

☞ 如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。☞

## 意見箱

歡迎大家對中心服務提供寶貴意見，請填妥表格交回中心，謝謝！

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_